



Liebe Menschen auf dem Weg der Achtsamkeit,

wir haben vor einiger Zeit in einem Kurs gemeinsam eine Etappe auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit im Alltag zurückgelegt. Ich denke gern daran zurück und werde immer wieder nach weiteren Kursangeboten gefragt. Ich habe folgendes Angebot geplant:

Vertiefungskurs: „Spaziergehen auf Papier“ – Achtsames Schreiben als Übungsweg

*Nicht Welt verändern
werden wir durch Schreiben
vielleicht den Alltag.
(Haiku; Verfasser unbekannt)*

Achtsamkeit ist in erster Linie eine Lebenskunst. Sie lädt dazu ein, das, was mir im Alltag begegnet, aufmerksam, neugierig und respektvoll wahrzunehmen. Ich lerne meine automatisierten Gewohnheiten kennen, die Tendenz, das, was mir begegnet vorschnell zu bewerten und übe mich darin, "meine Urteile ... in der Schweben zu lassen" (Jana Willms). So bleibe ich offen für neue und überraschende Erfahrungen.

Schreiben und Achtsamkeit können ein gemeinsamer Übungsweg sein. Er beginnt an dem Ort an dem ich gerade bin und führt mich über die Wahrnehmung meiner äußeren Umgebung in meine innere Landschaft. Ich lerne Worte zu finden, die mir helfen, meiner inneren und äußeren Welt klarer zu begegnen. Das Schreiben wird zur Meditation. Es geht nicht um ein Produkt, sondern es geht um ein Tun. Ich setze ein Wort neben das andere, und ein Text entsteht, der mir etwas über mich und meine Erfahrungen sagt. Der Text „weiß“ mehr als mein bewusster Verstand. Ich lerne zu staunen. Mit Zeit und Übung komme ich zu einer tieferen Quelle der Wahrnehmung und zu mehr Klarheit.

Ich lade dazu am Samstag, den 2. September 2023, 10 -15 Uhr, zu einem Tagesseminar in meiner Praxis, Thuner Str. 4 in 21680 Stade ein. Die Kosten betragen 60 Euro. Schriftliche Anregungen zum Weiterschreiben zuhause sind darin enthalten. **Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein abgeschlossener MBSR-Kurs und Freude am Schreiben.** Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, melden Sie sich bitte per e-Mail info@praxis-sommerfeld.de an.

Im Herbst 2023 wird ein neuer MBSR-Kurs **„Achtsamkeit lernen: Ein achtwöchiger Übungsweg“** beginnen. Die Termine sind **montags von 18 bis 20:15 Uhr vom 30.10.2023 bis zum 18.12.2023; der „Tag der Achtsamkeit“ ist am Samstag, den 09.12.2023, 10 bis 15 Uhr.**
Ort: Praxis für Psychotherapie, Thuner Str. 4, 21680 Stade;

Die Kursgebühr beträgt 380,00 Euro (incl. Arbeitsmaterial); **Voraussetzung für eine Teilnahme ist ein persönliches Beratungsgespräch** (Kosten 50 Euro).

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website:

<https://praxis-sommerfeld.de/angebote/behandlungsschwerpunkte/stressbewaeltigung/>

Ihre

Sulamith Sommerfeld, MA.
Dipl. Psychologin, Schreibpädagogin, MBSR Lehrerin
info@praxis-sommerfeld.de; Tel.: 04141 87484